

利根保健生協 2026年1月現勢

生協組合員 28,461人

出資金額 1,574,098,000円

平均出資金額 55,307円

理事33人 監事4人 総代202人 班長1,515人

*1月の新規加入組合員数は、61人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸
発行部数 20,600

編集 「利根の保健」編集委員会
印刷 有限会社コトブキ印刷



利根保健生活協同組合

〒378-0053 沼田市東原新町1861番地1
☎0278(22)6060 FAX(22)6262

利根中央病院 沼田市沼須町 ☎(22)4321
片品診療所 片品村鎌田 ☎(58)3910
利根中央診療所 沼田市西原新町 ☎(24)1202
利根歯科診療所 沼田市高橋場町 ☎(24)9418
生協みなかみ歯科 みなかみ町後閑 ☎(25)3399
介護老人保健施設とね 沼田市東原新町 ☎(22)8855
サニーホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223



ボランティア活動でつながりづくり!



病院の正面玄関で車イスやシルバーカーが必要な人へ介助を行っています!



病院内のご案内 受付機・精算機の対応など。月曜日～土曜日、午前中に行っています!



南部ブロックは病院の1階で機関紙の梱包を行っています

ボランティア活動では新たな出会いとつながりを生み出し、社会参加や共通の目的を持つ仲間ができます。

ボランティアでフレイル予防、患者様のため、自分の健康のため、午前中に時間の取れる方、ぜひ一度やってみませんか!?

ボランティアに携わっている人からは「知っている患者様の顔が見れるとうれしい」「患者様からねぎらいの言葉をかけていただいているとやりがいを感じる」「自分の健康のためにやっている」など声が聞かれています。



ボランティア案内

病院の
玄関・案内
みんなの食堂
機関紙の梱包

募集要項

年齢・性別・経験の有無は問いません。希望をされる方は、下記までご連絡下さい。



利根保健生活協同組合
生協くらしサポートセンター
お問い合わせ ☎ 0278-22-2300

「利根の保健」機関紙の梱包作業は

毎月1回、月末に5カ所で作業を行っています!

- ★利根中央病院
- ★生協本部
- ★生協みなかみ歯科
- ★工房池の上 (利根町)
- ★片品診療所



みんなの食堂

生協本部のにぎわいホールで毎月第2土曜日に9:00から準備をして11:30~12:30まで食事を提供しています!

お知らせ

利根中央病院

2026年4月より

外来受付時間一部変更のお知らせ

初診、予約外の患者様の土曜日外来受付時間を一部変更いたします。

現在 8:40~11:30

4月以降 8:40~11:00

※土曜日のみ上記の時間へ変更となりますのでご注意ください。

※電話予約センターの番号は ☎0570-01-3489 (サーヨヤク) に変更となります

あぜ道

医療や介護の現場に吹く風は、冷たい。全国では医療機関の7割以上が赤字とされ、2025年の病院・診療所・歯科医院・介護事業者の倒産は過去最多水準となった。物価や人件費が上がり続ける一方で、診療報酬・介護報酬はその伸びに追いつくしくみではない。制度のひずみが、静かに、しかし確実に現場を追い込んでいく。2026年度の診療報酬改定は、全体の改定は何と30年ぶりだ。医療従事者ならば喜ばしい。しかし10年以上続いた抑制改定と、厳しい状況下でも自ら価格を上げられない医療・介護の特性を思えば、「よくぞ耐えてきた」の思いが込み上げる。高水準と報道される数字の裏で、命や暮らしを支える職員の処遇改善との間には、なお隔たりがある。▼2月中旬、法人の職場責任者約50人が集い、新年度予算を生きた計画とするために議論を重ねた。医療機能の話題から多事業所との連携、質の向上、満足度の向上等の様々なテーマでディスカッションしたが、前向きな発言が相次ぎ、職責者集団の底力を感じた。▼今月、地域で重要な役割を果たしてきた一つの病院が幕を閉じる。利根保健生協は、初代利根中央診療所の開設から70余年となり、70周年記念誌を発行する。幾多の困難を越え、組合員と職員がともに築いてきた歩みを胸に刻み、「あつてよかった」と言われ続けられるように、新たな一歩を踏み出す春である。

(専務理事・原澤)

2026. 3月号
医療相談室

誰もがなりうる認知症

日本は世界でもトップレベルの長寿国であり、高齢者の増加にともなうて認知症になる人の割合も年々増え続けています。

認知症になってもお互いさまだよね」「もし私になっても今まで通りよろしくね」と言い合えるような地域のひととの関係性づくりや支え合いがこれからの時代はとても大切になってくると思われまます。

高齢者の5人に1人が認知症

厚生労働省の調査によると、65歳以上の高齢者で認知症の人の割合は2022年時点では8人に1人でしたが、2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると言われてきました。また、認知症は75歳くらいから急激に増加し、高齢になるほどリスクが高まる傾向にあ

ります(図1)。そのため、これからは認知症について、1人ひとりがひとごとではなく自分や家族のこととして考えていく必要があります。

認知症は生活障害

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。様々な原因で脳の司令塔の働きが低下すると、記憶(覚える・



介護老人保健施設とね
認知症看護認定看護師

吉野 千恵

思い出す)、感覚(見る・聞くなど)、思考(理解・判断)、感情(喜び・悲しみなど)といった多くの認知機能に障害が起こってきます。認知機能の低下によって日常生活や社会生活に支障をきたすようになってきた状態が認知症であり、初期は管理(お金・薬・スケジュールなど)、進行すると動作(食事・排泄・入浴など)に影響を及ぼしてきます。

認知症のサインを見逃さない

何かがおかしい、認知症かもしれないという変化に一番はじめに気付くのは家族です。認知症には様々な症状がみられますが、よく物をなくしたり物を散らかす、怒りっぽくなった、処方された薬が沢山余っている、身だしなみに無頓着になった、お風呂に入らなくなったなど、認知症の症状である可能性がありま

る時には注意が必要です。

認知症の主な種類

認知症には大きくわけて4つのタイプがあります。代表的なものはアルツハイマー型認知症であり、全体の約7割がこのタイプの認知症です(図2)。アルツハイマー型認知症の特徴的な症状は物忘れで、同じことを何度も聞く、探し物が増える等の症状は初期の段階からみられます。時にはしまい忘れをきっかけに「物を盗られた」などの妄想が出現し、介護者を困らせてしまうこともあります。他にも慣れた道でも迷子になる、時間や場所、人の顔が分からなくなる、計画を立てたり、段取りよく物事を進めることができなくなる、言葉がうまく出てこないなどの症状もみられます。

認知症を予防し進行を防ぐには

最も効果的なのは身体活動

脳や身体を使わないでいると、認知症の発症や進行を加速させると言われています。自分が楽しいと思う運動や趣味活動を意欲的に行うことで脳の活性化を図っていきましょう。強制されるのではなく、楽しみながら行うことがポイントです。

周囲の人とのコミュニケーション

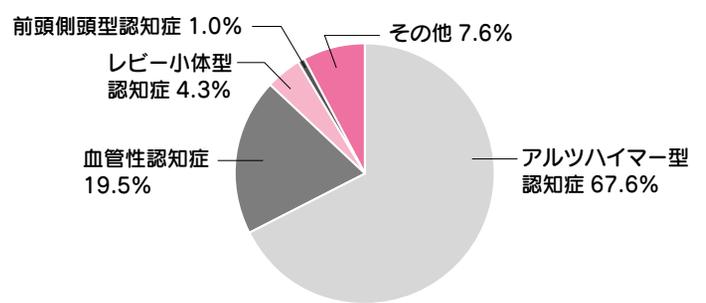
社会との関わりが少なくなり、人と会って話したりする機会がなくなると認知機能を低下させる原因になります。周囲の人と楽しく交流を持つなどして、できるだけ孤立しないようにしましょう。

生活習慣病を防ぐ・治す

脳卒中が原因でおこる認知症(脳血管性認知症)もあります。高血圧、糖尿病、脂質異常症などの病気を防ぐことで脳卒中を予防することも大切です。食事や運動などによる生活習慣病対策は認知症予防にもつながります。

図2 認知症の主な種類

認知症の種類について代表的なものは、次のとおりです。



資料：厚生労働省「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能への障害への対応」(平成25年5月報告)から政府広報室作成

目、耳、歯

目がちゃんと見えて字が読める、耳が聞こえて会話ができる、歯がそろって(または義歯が入っている)ちゃんと噛める、これらのことも認知機能の維持にとっても重要です。

家族だけで抱え込まない

認知症は、今では「介護が必要となった原因疾患」の第1位となりました。認知症の人の家族は、本人にしっかりと欲しい、認めたくないという否定的な気持ちがあつたり、家族だからこそ言葉や態度がきつくなってしまうこともあります。介護に辛さを感じた時には、周囲の支援を頼ることも大切です。体は元気に動かすことができても、認知機能の低下が認められると介護保険を利用してサービスを受けることができます。認知症に関することで不安や心配なことなどがあればまずはかかりつけの医師へ、すでに介護サービスを利用されている方はケアマネジャー(介護支援専門員)へご相談ください。

組合員どうしの助け合い活動 「ちょっとお手伝い」

助け合い活動は「ちょっとお手伝い」として、誰もが住みなれた地域で生活していける手助けにと活動をしています。

対応できた事例

庭の草むしり (依頼者：70代女性)



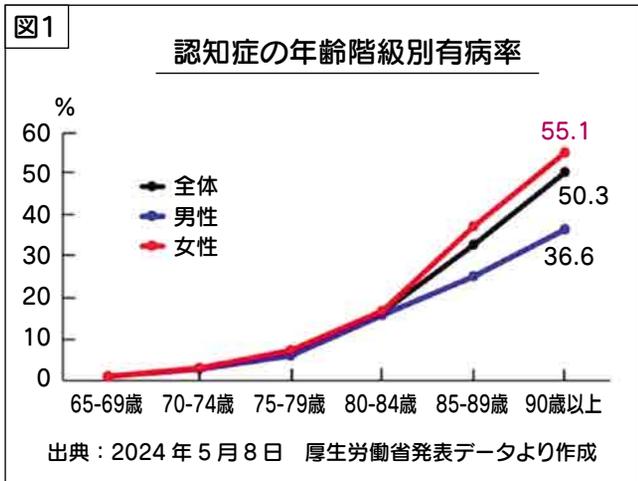
現在使っていない親戚の家の草むしり依頼があり、対応。無事に作業ができ、見通しも良くととてもきれいになりました。

助け合い活動は気兼ねなく利用できるような有償になっています。内容によってはお応えできない場合もありますが、まずはお電話ください。また、お手伝いいただける協力者も募集中です。

有償ボランティア

30分	300円
1時間	600円
・交通費として1km 20円	
利用者宅⇄協力者宅	
・機械持込	1回 500円

生協くらしサポートセンター ☎ 0278-22-2300



出典：2024年5月8日 厚生労働省発表データより作成

班会・サークル活動

沼田北支部 ときめき班



新年会のあとは骨密度測定と血圧測定を実施し、参加した職員と一緒にダンベル体操を楽しみました。

昭和南支部 スポーツ吹矢クラブ昭和支部



この一年足らずで会員が倍の10人に増えました。新しい仲間との出会いにも恵まれ、活動を通じて認知症予防や健康維持にもつながっていると、喜ばれています。

高山支部 本宿サロン



参加した職員から冬の健康について丁寧な説明を受けました。「不安が少しなくなった」「わかりやすかった」と参加者に喜ばれました。

薄根支部 元気ボケーション班



今回はスカットボールを楽しみました。ゴルフが得意な方も思うようにいかず「スカッとしないな～」と頭と体を使ってのゲームで大変盛り上がりしました。

川場支部 川場湯原サロン



13人が集まり、ゲームを楽しみました。新聞を足の指の力で引き寄せるゲームでは応援にも熱が入り、楽しい時間を過ごしました。

まちかど健康チェック

白沢支部



白沢町福祉センターで開催。受けていく方が増えてきています。役員の知り合いが多く、良い雰囲気で開催できました。次回の開催をたのみにしてくれる声が聞け、うれしかったです。

第16回 健康づくり委員会主催 ハイキング・ウォーキング企画 昭和村工業地域お花見ハイキング

今年こそ！満開の桜の中、ハイキングを楽しみませんか？

日時 **4月16日(木) 10時集合** ※雨天中止 参加費 **無料**

集合場所 道の駅 あぐりーむ昭和(東側) 【利根郡昭和村森下 2406-2】

目的 健康のため一緒に約2kmコースの完歩を目指しましょう！

持ち物 履きなれた靴、飲み物、タオル、雨具等

申込締切 **4月9日(木)必着**

※2時間程度の開催、昼食なし。

新しいサークルが誕生しました!!



みんなで楽しみながらフレイル予防!

みんなの食堂 にぎわい広場

限定 **50食** だれでも **無料**

3月14日(土) 11:30~12:30 予約不要

場所 利根保健生協 本部 2階ホール



カレーライス ※アレルギー対応できません

LINE お友だち募集中!!

生協のイベントや企画のお知らせ等様々な情報を発信しています。ご登録いただくとスムーズに利根保健生協のホームページにアクセスができ、これまでの利根の保健の閲覧も可能です。



白沢支部 白沢スポーツ吹矢クラブ

これまで支部で体験会を開催、その中で5人が興味を持ちスポーツ吹矢支部を設立しました。現在のメンバーはとても明るい方々の集まりで月2回の練習も楽しんでいます。続けることで「フレイル予防」にもなり、また練習を重ねることで、同じ利根保健生協の仲間と大会を開き、そこへ参加できるようにしたいと思います。

生協 ハート市

出店者大募集!

日時 **3月14日(土) 10:00~11:00** 会場 **とね虹の里** ※雨天中止

販売予定 干しいも、生しいたけ、りんごチップス、じゃがいも、大根、二十日大根、ほうれん草、水菜、小松菜、カステラ、うどん、そば、いなり寿司、デザート、お弁当、お惣菜

作品募集

今年56件のご応募ありがとうございました。連続して同じ方の作品を掲載しないこととしていただきます。ご了承ください。なお、楷書でわかりやすく丁寧に書いてください。また、絵手紙や写真、手作り作品など分野にこだわらず作品を募集しています。

沼田市栄町 宮野入 博子 (夢の会)



沼田市中発地町 小澤 礼子 (夢の会)



爪痛みばんそうこう貼る家事の間に 沼田市中発地町 狩野 章子
脳トレで頭疲れて筋トレを 沼田市中発地町 小坂橋ミチコ
宝くじ夢みていたが大はずれ 沼田市中発地町 高橋のり子
アメリカに管理されてる富士の穴 沼田市中発地町 高倉 健忘
寒の入りさあ出番です温暖化 沼田市中発地町 星野 透

川柳

吾の背に伝ひ一歳は耐ふ 昭和村 稼久保 林 千恵美
足跡一つなき無人駅 沼田市中発地町 増田 幸子
大雪の警報出たる過疎の里 沼田市中発地町 増田 幸子
鍵盤に踊る神の手疾風のごとく 沼田市中発地町 増田 幸子
部屋で聴くCDギターの調べ 沼田市中発地町 斎藤 菊治

短歌

山歩きも早や出来ぬ我が身なり 沼田市中発地町 斎藤 菊治
雑納め妻の背超えし孫娘 沼田市中発地町 斎藤 菊治
電線にメロデイ入る寒雀 沼田市中発地町 斎藤 菊治
子持嶺にべールふはりと春の雪 沼田市中発地町 斎藤 菊治
紙雛や消灯台を掃除する 沼田市中発地町 斎藤 菊治
蛾梅花スカレットの旅みやげ 沼田市中発地町 斎藤 菊治
類杖にすがる睡魔や春炬燵 沼田市中発地町 斎藤 菊治

なかまの作品

俳句

